

Benefícios do método Pilates na terceira idade**Benefits of the Pilates method in the third age**

DOI:10.34119/bjhrv2n4-037

Recebimento dos originais: 07/04/2019

Aceitação para publicação: 16/05/2019

Aline Machado Veiga

Acadêmica de Fisioterapia pela Universidade da Região da Campanha

Instituição: Universidade da Região da Campanha

Endereço: Tupy Silveira n 2099, Bairro: Centro, Bagé/RS, Brasil

Email: aline_veiga13@hotmail.com

Amanda Barbosa da Silva

Acadêmica de Fisioterapia pela Universidade da Região da Campanha

Instituição: Universidade da Região da Campanha

Endereço: Tupy Silveira n 2099, Bairro: Centro, Bagé/RS, Brasil

Email: amanda-barbosa20111@hotmail.com

Dionson Matheus Tribino Posser

Acadêmico de Fisioterapia pela Universidade da Região da Campanha

Instituição: Universidade da Região da Campanha

Endereço: Tupy Silveira n 2099, Bairro: Centro, Bagé/RS, Brasil

Email: dionsontribino@outlook.com

Simone Rosa da Silva

Mestre em Educação pela Universidade Federal de Pelotas

Instituição: Universidade da Região da Campanha

Endereço: Tupy Silveira n 2099, Bairro: Centro, Bagé/RS, Brasil

Email: simonesilva@urcamp.edu.br

RESUMO

Introdução: Estudos apontam os benefícios da inclusão de atividades físicas de resistência muscular e aeróbicas na rotina dos idosos, para minimizar complicações do processo de envelhecimento, e entre as diversas possibilidades de atividade física para idosos, o método Pilates se tornou uma modalidade procurada para estes fins, objetivando a melhora da qualidade de vida. Objetivo: O estudo tem como objetivo, identificar os benefícios do método Pilates na população idosa, através de uma revisão integrativa. Método: Este estudo caracteriza-se por uma revisão integrativa na literatura, em que foram consultadas as bases de dados eletrônicas: Lilacs, Bireme, Scielo, e Science Direct, sendo utilizado o termo chave “benefícios”, “Pilates” e “idosos”. Foram utilizados artigos publicados entre 2010 e 2016. Os critérios de inclusão foram: artigos relacionados a pratica de Pilates na população com 60 anos ou mais, bem como aqueles artigos que citavam seus benefícios. Resultados: Foram encontrados 43 artigos, porém apenas 6 deles continham os dados relevantes para a pesquisa. Melhora ou ganho de força, de flexibilidade, e qualidade de vida foram os benefícios mais

citados. Conclusão: Os estudos mostram que as vantagens do método Pilates são abundantes, trazendo efeitos positivos na qualidade de vida de idosos que o praticam, porém são necessários mais estudos, com maior tempo de interferência, além de uma comparação com exercícios de resistência muscular e aeróbicos.

Palavras-chave: Benefícios, Pilates, Idosos.

ABSTRACT

Introduction: Studies point to the benefits of including physical activities of muscular and aerobic resistance in the routine of the elderly, to minimize complications of the aging process, and among the various possibilities of physical activity for the elderly, the Pilates method has become a sought after modality for these goals, aiming at improving the quality of life. **Objective:** This study aims to identify the benefits of the Pilates method in the elderly population, through an integrative review. **Method:** This study is characterized by an integrative review in the literature, in which the electronic databases Lilacs \ Bireme, Scielo and Science Direct were consulted using the term "benefits", "Pilates" and "seniors" . Articles published between 2010 and 2016 were used. **Inclusion criteria** were: articles related to the practice of Pilates in the population aged 60 and over, as well as those articles that cite its benefits. **Results:** 43 articles were found, but only 6 of them contained relevant data for the research. Improvement or gain in strength, flexibility, and quality of life were the most cited benefits. **Conclusion:** Studies show that the benefits of the Pilates method are abundant, bringing positive effects on the quality of life of elderly people who practice it, but more studies are necessary, with a longer time of interference, as well as a comparison with muscular and aerobic endurance exercises .

Keywords: Benefits, Pilates, Elderly.

1 INTRODUÇÃO

O envelhecimento pode ser compreendido como diminuição da reserva funcional dos indivíduos, um processo natural, dinâmico e progressivo, caracterizado por diversas manifestações nos campos biológicos, psíquico e social que não estando associado a doença, não trazem problema algum.

A população vem envelhecendo de forma rápida nos últimos anos, demonstram estudos. Idosos de 60 anos ou mais na população mundial, aumentaram 12,3% no Brasil, no mesmo ano, esta parcela foi de 11,7%, evidenciando a necessidade de aperfeiçoamento e maior atenção dos órgãos competentes e profissionais da saúde perante cuidados com esta população (IBGE,2017).

O acompanhamento processos e dá através da manutenção da funcionalidade destes pacientes, sabendo lidar com as mudanças que efetivamente acompanham o envelhecer e a não associação do processo de envelhecimento com patologias deve ser o objetivo principal.

Estudos apontam os benefícios da inclusão de atividades físicas de resistência muscular e aeróbicas na rotina dos idosos, como forma de minimizar complicações do processo de envelhecimento, como perda de funcionalidade, flexibilidade e consequentemente de equilíbrio. Dentre as diversas possibilidades de atividade física para idosos, o método Pilates se tornou uma modalidade procurada, testada e aprovada como benéfica para estes fins, à medida que as pessoas ficam mais vulneráveis, objetivando a melhora da qualidade de vida.

De acordo com Camarão (2004), o método de Pilates contribui diretamente na manutenção corporal, nas capacidades físicas, aperfeiçoamento de habilidades, possibilita trabalhar o corpo de forma global, corrige a postura, realinha a musculatura e desenvolve a estabilidade corporal, força e equilíbrio. Age no quadro algico dos pacientes, com impacto positivo na saúde física, mental e na longevidade do idoso.

O estudo tem como objetivo, identificar os benefícios do Pilates na população idosa, através de uma revisão integrativa.

2 METODOLOGIA

Este estudo caracteriza-se por uma revisão integrativa na literatura, em que foi consultadas as bases de dados eletrônicas: Lilacs \ Bireme, Scielo, e Science Direct, sendo utilizado o termo chave "Pilates", e "idosos". Foram utilizados artigos publicados entre 2010 e 2016. Os critérios de inclusão foram: artigos relacionados a pratica de Pilates na população com 60 anos ou mais, bem como aqueles artigos que citavam seus benefícios. Foram selecionados apenas artigos originais, em Português ou Inglês. Essas buscas foram realizadas no período de setembro a outubro de 2017.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Através da busca de dados foram encontrados 43 artigos, porém apenas 6 deles continham os dados relevantes para a pesquisa, envolvendo os benefícios do Pilates em idosos. Dos seis artigos incluídos, dois eram revisão bibliográfica, e estudo clinico controlado randomizado, um experimental, e um estudo descritivo quantitativo comparativo.

Nestes, como mostra tabela 1, melhora ou ganho de força, de flexibilidade, e qualidade de vida foram os benefícios mais citados, seguido de melhora no equilíbrio e consequentemente uma redução no número de quedas, além de modificações positivas na composição corporal, melhora da autonomia funcional,

variáveis no percentual de gordura, melhora na marcha, na postura, recuperação da independência perdida, no desempenho funcional, da condutibilidade dos músculos estabilizadores lombares Tabela 1: autores e seus resultados.

AUTORES	Resultados encontrados
Engers e tal. (2015)	Aumento do equilíbrio, da força, modificações positivas na composição corporal, além da melhora na autonomia funcional e redução de quedas de idosos.
Costa e tal.(2016)	Variáveis equilíbrio e queda, variáveis percentual de gordura, aumento da resistência muscular, melhora na marcha e qualidade de vida
Guimarães e tal. (2014)	Melhora da força, flexibilidade, postura, habilidades motoras, recuperação da independência perdida e melhor qualidade de vida.
Pinheiro e tal.(2013)	Melhora da força, e da condutibilidade elétrica dos músculos estabilizadores lombares.
Tazim e tal. (2014)	Melhora da flexibilidade, redução da dor e manutenção da qualidade de vida.
Rodrigues e tal. (2010)	Melhora no desempenho funcional.

4 CONCLUSÕES

Os estudos mostram que as vantagens do método Pilates são abundantes, trazendo efeitos positivos na qualidade de vida de idosos que o praticam, uma vez que trabalha o corpo como um todo, favorecendo a saúde em idosos patológicos ou proporcionando bem-estar em idosos saudáveis. Apesar disso, são necessários mais estudos, com maior tempo de interferência, além de uma comparação com exercícios de resistência muscular e aeróbicos.

REFERÊNCIAS

CAMARÃO,T. **Pilates no Brasil: corpo e movimento**. Rio de Janeiro: Elsevier,2004.

RODRIGUES,B.G.D.S.;CADER,S.A.;TORRES,N.V.O.B.;OLIVEIRA,E.M.D.;DANTAS,E.H.M.Autonomia Funcional de Idosas Praticantes de Pilates. **Fisioterapia e Pesquisa**, São Paulo, v17,n4,p.300-305,2010.

TOZIM,B.M.;FURLANETTO,M.G.;FRANÇA,D.M.D.L.;MORCELLI,M.H.;NAVEGA,M.T.Efeito do Método Pilates na Flexibilidade, Qualidade de Vida e nível de dor em idosos.**Cons Saude**.São Paulo, v13,n4,p.563-570,2014.

GUIMARÃES,A.C.D.A.;AZEVEDO,S.F.D.;SIMAS,J.P.M.;MACHADO,Z.; JONCK,V.T.F.*The Effect of Pilates method on elderly flexibility*.**Fisioter.Mov.**,Curitiba,v27, n2,p.181-188,2014.

COSTA,L.M.R.D.;SCHULZ,A.;HAAS,A.N.;LOSS,J.Os Efeitos do Método Pilates Aplicado à População Idosa: Uma Revisão Integrativa.**Rev.Bras. Geriatr. Gerontol.** Rio de Janeiro, v19, n4,p.695-702,2016.

PINHEIRO,K.R.G.P.;ROCHA,T.C.D.C.;BRITO,N.M.S.;SILVA,L.D.G.D.;CARVALHO,M.E.I.M.D.;MESQUITA,L.S.D.A.;CARVALHO,F.T. *Influence of Pilates exercises on soil stabilization in lumbar muscle in older adults* .**Rev. Bras. Cineantropom. Desempenho Hum.** Florianópolis, v16,n6,p.648-657,2014.

ENGERS,P.B.;ROMBALDI,A.J.;PORTELLA,E.G.;SILVA,M.C.Efeitos da prática do método Pilates em idosos: uma revisão sistemática. **Rev. Bras. Reumatol.** São Paulo, v 56,n 4, p.352-365,2016.

BRASIL.Portal IBGE,2016/2017.**Aumenta número de idosos no mundo**. Acessado em 09 out.2017. Online. Disponível em: <https://www.ibge.gov.br/busca.html?searchword=idosos&searchphrase=all>